RESSOURCE A.S.B.L

BELGIQUE-BELGIË
PB - PP
6800 Arlon-Chevigny
BC31450

Réseau d'échanges de savoirs d'Arlon

Le chouette petit papier

Un bulletin d'information
du Réseau d'Échanges de Savoirs d'Arlon

Agrément :
P911336
Périodique
Bimensuel
Sept./oct. 2014
N° 24

ResSource Arlon participe

Table des matières

Editorial.....2
Petit mode d'emploi.....2
Nouveautés.....3
Excursion à Longwy.....3
Visite au musée : les mérovingiens.....4
Si nous parlions plantes.....4
ResSource septembre 2014 : les offres.....5
ResSource septembre 2014 : les demandes….6
Le calendrier et les contacts.....6

Editeur resp.: Toussaint Bernadette, Rue G. Kurth, 2 à 6700 Arlon

ResSource Arlon A.S.B.L
Rue Godefroid Kurth, 2
B-6700 Arlon

Téléphone:
(Monique): 063/22.64.14
(Marie-Claire): 063 /60.01.74

email: ressource.arlon@gmail.com
Site: http://ressourcearlon.free-h.net

Editorial

Voici la rentrée ; les esprits, les cœurs sont regonflés à bloc après les vacances. ResSource aussi. De nouveaux échanges se profilent comme celui de l'éveil à la pleine conscience. D'autres émergeront à côté des anciens. Ca dépendra des membres présents et futurs du réseau d'échanges **réciproques** de savoirs d'Arlon :
Chacun à des connaissances, un petit quelque chose de lui à transmettre. Pas besoin de décrocher la lune pour autant, ni de s'engager dans un échange long nécessairement (même si c'est le bienvenu). Un échange entre deux personnes suffit. Nous fonctionnons sur le principe de l'offre et de la demande (d'échange) ; n'hésitez pas à les communiquer aux responsables du réseau d'Arlon qui tenteront de les assortir au mieux.

Le démarrage de la saison à ResSource, c'est aussi la participation de l'association à **Solidarlon,** le 19 septembre prochain en vue de la présenter au public et de séduire de nouveaux adeptes. Tous les membres sont les bienvenus pour encourager les bénévoles qui tiennent le stand ou pour proposer un peu de leur temps pour garder cette vitrine de la philosophie du réseau. Un diaporama sera présenté à cette occasion.

Après des vacances bien méritées, nous vous demandons d'apporter votre souffle **de vie** au réseau pour qu'il reste dynamique et évolutif. Vive ResSource ! Vivent vous, ses membres bienveillants ! Les échanges de savoirs sont ce qui se vit semaine après semaine dans le respect et le bonheur de projets partagés.

Merci une fois encore à toute l'équipe d'animation, cette équipe compétente et complémentaire, disponible et soucieuse en permanence de vous satisfaire.
Merci à tous ceux qui nous aident, partenaires de nos projets comme la Ville d'Arlon et la Province de Luxembourg.
Merci à tous les bénévoles attentifs et disponibles, à vous, chers membres, d'emprunter la nouvelle aventure de l'année ResSource qui démarre et de susciter de nouveaux échanges de savoirs.

Michel BAILLEUX.

Petit mode d'emploi

Les offres que vous trouverez plus bas sont accessibles via le calendrier (également publié sur le site de ResSource ressourcearlon.free-h.net).

Pour plus d'informations ou demande de contact : Marie-Claire 063/600174 ou 0497/124447 ou encore mclsimon55@gmail.com

Les demandes connues sont également listées ci-dessous et sont en attente de titulaires !

N'hésitez pas à vous faire connaître chez Marie-Claire, mêmes références que ci-dessus.

Nouveautés

Christine propose une **visite de l'exposition Chagall** le jeudi 11/09/2014 à 14h30 au Palais (ancien palais de justice), place Léopold.

Paola propose une **table de conversation en italien**. Notions de base souhaitées. Voir le calendrier.

Paola propose aussi des « **sorties cinéma** » avec présentation du film et discussion après la séance.

Une **table de conversation en néerlandais** est ouverte aux amateurs.

Visite de l'expo "14-18" avec Marie-Jeanne le samedi 4 octobre au Musée Gaspar à 14h30. RDV à l'entrée du Musée.

Elia propose une **table de conversation en espagnol**, le mercredi de 15 à 16h30 à partir du 10 septembre (voir le calendrier).

Monique propose **l'a*telier de pleine conscience*** *:* notre vraie demeure est le “maintenant”. Découvrir comment ramener notre corps et notre esprit dans l’instant présent et ainsi toucher ce qui nous apporte la paix et un équilibre plus grand, une meilleure santé et le bien-être, est l’objectif de cet atelier. Par la pratique, l’écoute du corps, des exercices très simples, je souhaite cheminer avec vous vers le développement de la “pleine conscience”. Quand: le mercredi de 9h30 à 11h. à partir du 17 septembre Où : au local de Ressources. Apporter avec soi : un tapis de sol, une couverture, un coussin.

Excursion à Longwy

Ce dimanche 27 juillet, nous sommes partis à quelques uns en direction de Longwy, ville proche et pourtant très peu connue des habitants d'Arlon et des environs.
Le beau était de la partie et grâce à la guide particulièrement enthousiaste et érudite. Nous avons découvert un patrimoine plus riche que nous ne le pensions, grâce à Vauban notamment.

Après la ballade très instructive et agréable, nous avons visité le musée des émaux où de belles surprises esthétiques nous attendaient. Notre guide, pas avare de ses connaissances, a mis là aussi ses informations à notre service. Enfin, nous avons pris un verre ensemble, ce qui a permis beaucoup d'échanges. Le retour en covoiturage a prolongé ce moment très convivial.

Pascale

Visite au musée : les mérovingiens

Le 9 août accompagnés de Marie-Jeanne, une bonne douzaine de « ressourciens » s'étaient donné rendez-vous au musée archéologique d'Arlon. Marie-Jeanne nous a compté, avec le talent qu'on lui connaît, les aventures et mésaventures des mérovingiens. Bien sûr nous avions encore quelques réminiscences scolaires mais l'éclairage que nous avons reçu nous a permis d'appréhender d'avantage cette époque de notre histoire qui n'est finalement pas si loin et si différente de la nôtre, excepté la technologie évidemment ! Comme il faisait beau (si si!) nous nous sommes rendus sur le site des termes romains. Il nous a fallu beaucoup d'imagination pour recréer l'ambiance de ces constructions et cette visite nous a permis de constater qu'il y a encore beaucoup de travail pour réhabiliter le patrimoine romain d'Arlon.

Pascale

Si nous parlions plantes...

La cloche a sonné, mes amis en place ... La cloche a sonné pour entrer en classe ... Après ce mois d'août si pluvieux, on nous annonce une amélioration, du soleil pour inaugurer les nouveaux cartables. La rentrée!...tout un monde ! Petites ou grosses larmes des tout petits... promesses, intentions louables pour les moyens, pour les grands ?...les grands, on va voir ce qu'on va voir ! Les parents, les mamys, les papys gardent espoir et font confiance...

Pour adoucir toutes ces émotions, je songe à partager avec vous une recette amusante.

Tartelettes au boudin noir et aux pommes (pour 6 personnes).

Ingrédients:

2 pâtes brisées
4 boudins noirs
3 pommes en cubes
2 oignons émincés
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 œuf entier + 1 jaune
1 pincée de sucre

Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180°
2. Foncez les moules à tartelettes
3. Faites cuire à blanc pendant 5 min.
4. Sortez du four et disposez des rondelles de boudin de 2 cm d'épaisseur sans la peau.
5. Dans une poêle, faites revenir les oignons et les pommes, saupoudrez d'un peu de

sucre.

6. Répartissez les pommes et les oignons sur les boudins.
7. Battez l'œuf et le jaune avec la crème, assaisonnez et versez sur les tartelettes.
8. Enfournez et laissez cuire 15 à 20 min.

En accompagnement, un thé vert léger ou une infusion de menthe : 3 ou 4 feuilles dans une tasse+ eau bouillante + couvercle. Pour nos écoliers souhaitons beaucoup de bons points, application, sagesse. Pour les grands que nous sommes écoute et patience !

Courage ! Et bonne rentrée,

Hirondelle

ResSource septembre 2014 : les offres

- Luxembourgeois
- Français
- Français en individuel
- Anglais pour 1ère et 2ème secondaire en individuel
- Histoire en individuel
- Etude du milieu en individuel
- Soutien scolaire en secondaire, organisation de travail en individuel
- Minéralogie
- Ornithologie
- Mycologie
- Bases de la broderie aux rubans
- Visites guidées pour malvoyants
- Sorties "cinéma" avec discussion à propos du film
- Aide en informatique générale et logiciels libres (installations possibles)
- Création de mandalas
- Conseils culinaires et recettes
- Ateliers de cuisine traditionnelle, végétarienne, adaptée aux diabétiques etc...
- Conseils en vannerie
- Bricolage
- Tapissage
- Education canine
- Pour jouer aux échecs
- Aïkido

ResSource septembre 2014 : les demandes

- Conversation en anglais
- Groupe de discussion à propos de l'histoire en général
- Sophrologie
- Réflexologie plantaire
- Massages
- Yoga
- Taï Chi
- Théâtre, sketches, théâtre impro
- Art floral, arrangements et bouquets
- Conseils pour avoir de jolies plantes
- Peinture, aquarelle, dessin
- Salsa
- Danses autres que les danses israéliennes
- Marche nordique
- Scrapbooking
- Découvrir des pays grâce à la projection de photos et aux récits de voyage
- Tables de conversations avec des personnes d'origine étrangère
- Patchwork
- Danses autres que les danses israéliennes
- Marche nordique
- Scrapbooking
- Découvrir des pays grâce à la projection de photos et aux récits de voyage
- Tables de conversations avec des personnes d'origine étrangère
- Patchwork

Et pour finir, voici

Le calendrier et les contacts

Pour des raison de taille de fichier, veuillez consulter le calendrier sur le site dans 'Programme des activités'.

N'oubliez pas notre site : ressourcearlon.free-h.net ! Diffusez-le à vos connaissances

N'oubliez pas de régler votre cotisation 2014 (obligatoire ; 8 euros) : compte IBAN BE67000179429687, code BIC BPOTBEB1 de : ASBL ResSource, 6700 Arlon

Avant de venir à un échange, veuillez prévenir l'animateur par téléphone ou par mail si vous ne l'avez pas averti oralement.